GUIDE SANTE
Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DE LA COURGE

Avant de découvrir les nombreuses qualités gustatives des courges potagères, on connaissait surtout chez nous leur aspect décoratif. Mais saviez-vous que certaines espèces ont aussi de réelles vertus curatives?

Fiche signalétique	*Nom botanique:* Cucurbita pepo L. *Noms populaires:* giraumont, pépon, citrouille pépon, courde. *Habitat:* originaire du Mexique et du Texas (USA), cultivée aujourd'hui partout dans le monde *Floraison:* juin à août. *Récolte:* octobre. *Partie utilisée:* Cucurbitae peponis semen, graines séchées de la courge mûre. *Constituants:* huile grasse, acides gras, phytostérines, cucurbitacines, oligo- éléments (en particulier sélénium). Remarque Les cures de graines de courge ou de préparations à base de graines de courge permettent seulement d'améliorer les troubles, si la prostate a augmenté de volume, sans remédier toutefois à cette hyperplasie. Il est par conséquent nécessaire de consulter le médecin.

Effets et indications

Principales indications	Voie interne En cas de faiblesse du muscle de la vessie, irritations de la vessie, troubles de la miction, incontinence. Améliore les troubles causés par l'augmentation de volume de la prostate (stade bénin).

Indications secondaires	Voie interne Action ténifuge en présence d'ascaris, d'oxyures et de ver solitaire.

indications

interne	**Graines de courge** Absorption de graines mondées de la variété susmentionnée ou d'autres variétés à enveloppe tendre vendues dans les magasins de produits diététiques, drogueries et pharmacies. Mode d'emploi: prendre chaque jour 2 c. à soupe après le repas. Les graines de courge peuvent être ajoutées au muesli. Quantité à adapter individuellement. Les graines sont aussi délicieuses mélangées à de la pâte complète. La proportion de graines ne doit pas dépasser 10% de la quantité de farine. Les graines hachées et éparpillées, par exemple, sur de la salade apportent un complément nutritif. Pour renforcer le goût de noisette des graines, il suffit de les faire griller dans une poêle sèche.

interne	**Vermifuge** 200 g de graines de courge mondées 1 c. à soupe d'huile de ricin Piler les graines dans un mortier ou les hacher.

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

	Mode d’emploi: absorber les graines à jeun le matin. Boire évent. un peu d'eau et 3 heures plus tard, purger l'intestin avec l'huile de ricin. (Pour les enfants, prendre la demi-dose.)

interne	**Huile de graines de courge** Vendue dans le commerce sous forme d'huile pressée à froid ou obtenue à partir de graines grillées. Pures ou mélangées à une autre huile de goût neutre, elles conviennent toutes deux pour les sauces de salade. Délicieuses aussi, en petite quantité, sur les crudités, les légumes froids ou tièdes, les viandes et les poissons grillés, ainsi que dans le muesli. Composition de l'huile de graines de courge: acide linoléique, vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, C, D, beaucoup de vitamine E, sels minéraux tels que phosphore, potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre, manganèse, sélénium, zinc.

Recette	**Sauce de salade a l'huile de graines de courge** 2 c. à soupe de jus de citron 1 c. à soupe d'eau 3 c. à soupe d'huile de graines de courge 1/2 c. à café de miel liquide sel, poivre, selon gout 2 c. à soupe de graines de courge grillées pour le décor Sauce: bien mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer. Pour assaisonner: salade-feuille, légumes-racines, fromage ou pâtes. Remarque: l'huile de graines de courge est vendue dans les magasins de produits diététiques et les drogueries, ainsi qu'au rayon alimentation des grands magasins.

Werner Scheidegger, droguiste diplômé, formation spéciale en phytothérapie et homéopathie